**Конспект внеурочного занятия по фитнесу для детей 6-9 лет**

***Тема:*** Базовые движения аэробики. Упражнения для развития мышц пресса.

***Задачи:***

- совершенствование раннее изученных элементов аэробики, разучивание новой танцевальной комбинации

- способствовать развитию и укреплению мышц пресса.

- воспитание артистичности, чувства коллективизма, формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

***Количество учащихся:*** 15 человек

***Место проведения:*** спортивный зал

***Продолжительность занятия:*** 45 минут

***Инвентарь:*** магнитофон, гимнастические коврики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ч/у | Содержание упражнений | Дози  ровка | ОМУ |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я    Ч  А  С  Т  Ь | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока 2. Ходьба: - руки вверх, на носках;   - руки за спину, на пятках  Бег: - высоко поднимая колено; - с захлёстом голени;  - шаг галопа левым боком; - правым боком   1. Комплекс ОРУ   1) и.п.- стоя, руки на пояс;  1-2 голову вперёд, назад;  3-4 вправо, влево  2) и.п.- стоя, руки к плечам  1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед;  1-4 то же назад  3) и.п.- стоя, руки в стороны;  1-4 круговые движения в локтевом суставе вовнутрь;  1-4 то же наружу;  4) и.п.- стоя, руки вперед;  1-4 круговые вращения кистями вовнутрь;  1-4 то же наружу;  5) и.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс;  1-2 пружинящие наклоны вправо, левая рука вверх;  3-4 то же в другую сторону  6) и.п.- широкая стойка руки на пояс  1-наклон к правой ноге, коснуться носка левой рукой;  2 – и.п.  3-4 наклон к левой, коснуться носка правой;  7) и.п.- стойка ноги врозь, руки вперед;  1-мах правой ногой к левой руке;  2- и.п.  3 – 4 мах левой к правой;  8) и.п.- узкая стойка, руки на пояс;  1-выпад вправо;  2 – и. п  3-4 то же в другую сторону  9)и.п.- узкая стойка, руки на пояс;  1-присед, руки вперед;  2-и.п.  3-4- повторить  10)и.п.- стоя, руки на пояс;  1-4 прыжки на двух ногах;  1-4 прыжки на правой ноге;  1-4 прыжки на левой ноге.  11) Ходьба на месте для восстановления дыхания. | 1 мин  1мин  8 мин | Проверить наличие спортивной формы  Выше на носках, руки прямые, спину держать ровно  Слушать счет, выполнять плавно, не спешить;  Больше амплитуда движений;  Глубже наклон, не делать резких движений;  Глубже наклон, ноги не сгибать в коленном суставе;  Ногу не сгибать в коленном суставе, выше мах;  Глубже выпад, не делать резких движений;  Ниже присед, спину держать прямо;  Выше прыжок;  На вдохе поднимаем руки вверх, на выдохе опускаем вниз; |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я    Ч  А  С  Т  Ь | **Совершенствование раннее изученных шагов аэробики**  Базовые шаги:  -открытый шаг;  -открытый шаг с захлестом голени;  -step touch;  -v-step;  -скрестный шаг;  -подъем колена;  **Обучение новой танцевальной комбинации**   * double step touch:  1. шаг правой вправо, правая рука вперед 2. приставить левую к правой, руки согнуты перед грудью 3. шаг правой вправо, левая рука вперед 4. приставить левую к правой, руки согнуты перед грудью  * toetap   5 - правая вправо на носок, руки в стороны  6 - приставить правую, руки вверх   * kneeup   7 - правое колено вверх, согнутые руки опускаются вниз к коленям, локти направлены в пол  8 - правая на пол, руки согнуты перед грудью  **Комплекс упражнений на развитие мышц пресса:**  1)упражнение на «верхнюю» часть пресса:  И.п.-лежа, ноги согнуты в коленном суставе, руки вдоль туловища;  1-подъем туловища, руки вперед;  2-и.п;  2)упражнение на косые мышцы живота;  И.п.-лежа, ноги согнуты в коленном суставе, руки вдоль туловища;  1-подъем туловища с поворотом вправо(влево);  2-и.п.;  3)упражнение на пресс и внутреннюю поверхность бедра:  И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые вверху;  1-разведение ног;  2-сведение ног;  4)упражнение на заднюю поверхность бедра:  И.п.- на «четвереньках»  1-подъем правой (левой) ноги вверх;  2-и.п.  5)упражнение на мышцы ягодиц:  И.п.- лежа, ноги согнуты в коленном суставе, руки вдоль туловища;  1-подъем таза;  2- опускание таза;  6)упражнение на внешнюю поверхность бедра:  И.п.-лежа на боку, рука под головой;  1-поднятие ноги;  2-опускание ноги;  7)упражнения на внутреннюю поверхность бедра:  И.п.-ноги шире плеч,стопы в стороны;  1-присед;  2-и.п;  8)упражнение на боковые мышцы туловища:  И.п.-ноги на ширине плеч, руки на пояс;  1-наклон вправо, левая рука вверх;  2-наклон влево, правая рука вверх.  4.Стретчинг (растяжка) | 8 мин  12 мин  11 мин  1мин | Выполнять под музыку.  Слушать счет, энергичнее выполнение движений, колени чуть расслаблены, мышцы пресса напряжены, голову держать прямо  Внимательно смотреть за выполнением движений. Разучить безе музыкального сопровождения под счёт. Повторить под музыку  Напрягать мышцы живота, задерживаться в верхней точке;  Выполнять повороты с максимальной амплитудой;  Ноги не опускать, напрягать прямую мышцу живота;  Ногу выше, тянуться пяткой к потолку;  Напрягать мышцы ягодиц в верхней точке;  Нога прямая, выше ногу;  Глубже присед, шире ноги;  Глубже наклон, не делать резких движений;  Не делать резких движений, медленно выполнять упражнения, слушая указания |
| 3.  З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я    Ч  А  С  Т  Ь | Построение;  Подвижная игра «Море волнуется раз»:  Подведение итогов игры, урока в целом | 2 мин  1мин | Выбирается водящий. Слова водящего:  «Море волнуется раз,  Море волнуется два,  Море волнуется три,  Морская фигура замри!»  Игроки замирают в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, выбывает из игры |